

唯一路·系列之一



# 唯一路

隆波帕默尊者 著

泰国禅修之窗 译



# 唯一路

隆波帕默尊者 著



## 声明

隆波所写的每一本书，皆是用于“法之布施”的。

在所有著作的印制与流通的过程中，隆波没有获取任何个人的利益。

隆波竭尽所能地弘扬佛法，是希望佛法可以最限度地留存在这个世间。

这些著作被译成了各种语言文字，作为“法之布施”的载体来弘扬佛法。

隆波并不精通那些翻译的语言，因此不具备能力去核实其准确性。

## 中译序

“在致力于实践之前，我们首先应该明白修行的正确原则与方法，而不是仅仅秉持着一腔热血便贸然开始，也不应该出于对某位‘有所修证’的老师生起信心，相信其‘应该不错’，便即刻放下一切去盲目追随。

事实上，我们不应该轻易就相信什么。

别相信自己的观念，认为修行理应如此这般；也别相信那些被冠名为‘老师’的人；别相信任何的道听途说，以及诸如此类的种种。

我们应该常常提醒自己：我们不是佛陀，无法独力寻找那条解脱之道。作为佛陀的弟子的我们，应当信仰与礼敬他，并且如法地学习佛陀的教导……”

——隆波帕默尊者

想要跨越语种而如实还原隆波帕默尊者的本意，难免会受到语言水平以及个人修证水平所限。因此，此译作若有任何的不

精准之处，完全归责于我们，并且欢迎大家不吝指正。

本法宝仅用于法布施，禁止用于任何商业用途，也禁止任何形式的增减。我们在此向隆波帕默尊者致以最崇高的敬意，感恩尊者特许翻译并出版本书。

愿以此译作供养三宝，供养隆波帕默尊者，供养天下所有的修行者。

愿将所有功德回向给三宝！

愿将所有功德回向给一切众生！

愿佛法久驻！

泰国禅修之窗翻译组 2015 年 12 月

## 出版序

相信这是每一位修行者都在渴望并且切实需要的法宝。

《唯一路》系列，是隆波帕默尊者于 2006 年开始撰写的，它为所有感兴趣于修行的人，详尽而具体地呈现了修行的整体概貌图：从起步阶段——正确知苦的方法，直至最终阶段——彻底离苦。

《唯一路》系列，令修行者得以避免那些由于黏着或是卡在某处而延误修行进程的状况，同时也避开了那些令人不知不觉陷入的迷途。

本书为《唯一路》系列之第一册。《唯一路》系列总共分为四册，分别如下：

- 1、《唯一路》：由三个主题构成——唯一路；断身见结；修行的死胡同。
- 2、《中道》：讲述修行的过程——从起点至终点。
- 3、《修行的核心》：由两个主题构成——修行的核心；空。
- 4、《礼物》：由两个主题构成——满腹经纶的法师；礼物。

隆波帕默尊者的法谈简明扼要，直驱离苦的主题。现今，越

来越多的全球华人对尊者的法谈开示产生了浓厚的学习兴趣。因此，泰国隆波帕默尊者基金会计划将有次第地印刷中文版法宝《唯一路》系列，以此作为法布施，相信这会给全球的华人带来极大的法益。

随喜每一位践行离苦之道的华人道友，愿您从隆波帕默尊者满怀慈悲而写的这套著作里，获得最大的利益，今生就成为离苦之人。

隆波帕默尊者基金会

2018年3月1日

#### 版权声明

- 1、禁止销售与任何商业形式的流通
- 2、禁止擅自节选或改编法谈内容
- 3、有意印刷本书者，须得到隆波帕默尊者基金会或泰国禅修之窗的书面授权许可
- 4、本书电子版，可在 <https://www.dhamma.com/zh/> 下载

隆波帕默尊者基金会联系方式：

[www.facebook.com/LPPramoteMediafund](https://www.facebook.com/LPPramoteMediafund)

[lptf2557@gmail.com](mailto:lptf2557@gmail.com)



## 隆波帕默尊者简介

隆波帕默尊者是当今泰国最具影响力的禅修导师。

尊者本人曾在开示时笑言，在今日的泰国，很难找到既未读过其著作，也未听过或看过其讲法音频或视频的人。

——译者注

1952年 尊者出生于泰国首都曼谷市

本科及硕士学位，就读于泰国第一高等学府“朱拉隆功大学”政治系

1975年—1978年 泰国国家安全执委会，国家公务员

1978年—1992年 泰国国家安全委员会，研究员，中、高级国家公务员

1992年—2001年 泰国信息产业部高管，高级国家公务员

## 佛法学习与践行经历

七岁时，跟随泰国著名禅修导师隆波李尊者学习观出入息禅法，从此开启了持续的修行之旅。

三十岁时，开始接受多位上座部禅修导师的指导，包括隆布敦长老、隆波蒲尊者、隆布特长老，以及隆布信长老、隆布布詹长老、隆布苏瓦长老等等。

第一次剃度是在大学期间，剃度师为隆波般亚尊者。

第二次是2001年6月30日在苏林府菩提寺出家时，剃度师是阿姜颂萨尊者。

## 结夏安居地

出家的前五个结夏安居，是在甘扎纳布日府菩提阳园。

第六个结夏安居至今，是在春布理府斯里拉查市解脱园寺（音译：素安散提旦寺）。

尊者著作

《禅修入门》（1999年）

《直驱解脱的修行》（1999年—2001年出家前）

《觉悟之路》（2002年）

《佛法之光》（2004年）

《唯一路》（2006年）

《解脱道》（2006年）

《隆布敦长老的核心教导》（2008年）等等。

## 前言

本书名字——《唯一路》曾被经论的注释大师们给予过多种注解。比如：

- (1) 唯有佛陀才能够发现的唯一之路。
- (2) 从六道轮回直驱涅槃的唯一途径，舍此再无他途。
- (3) 带领修行者抵达涅槃的唯一道路。
- (4) 只能独自前行的路。
- (5) 一条仅存在于佛教的路。
- (6) 一次性通过的单向道，抵达终点之后，不会再返回。
- (7) 在起点处，每个人因各自的根器或秉性而使用不同的实践方法，但最终都将抵达同一个目标——涅槃。

《唯一路》系列，共四册，涵括了八个主题：

### 1. 唯一路

为那些以前没有兴趣学法或修行的人，建立修习毗钵舍那的基础。

### 2. 断身见结

指明修行的第一个目标与方向。

### 3. 修行的死胡同

指出修行路上歧途,即错误的两种极端,以便修行者更容易踏上中道。

#### 4. 从起点至终点

通过详细描述修行起点至终点的状况,指明正确的修行之路,即中道。

#### 5. 修行的核心

介绍修行的核心原则:毗钵舍那与奢摩他。

#### 6. 满腹经纶的法师

分享在实际日常生活中切实可行、简单自然的修行范例。

#### 7. 空

分享祖师大德们的修证经历,讲述修行的终点。

#### 8. 礼物

分享作者本人与道友们的法谈问答,作为献给所有修行者的礼物。

《唯一路》系列,若能成为禅修者们的修行伙伴,或者能令从不修行的人对法产生兴趣,那么作者就已经非常满意了。如此一来,就有机会为佛教、为社会、为佛教徒们提供服务。如果本书有任何观念与见解存在着偏差,或者让任何人产生不悦,请原谅与宽恕作者的愚痴。

另外需要声明的是:作者在经典理论以及实证方面的水平都很薄弱,对于经典理论只是略知皮毛,而在实践方面,虽曾师从于上座部极有修证的数位导师,如:隆布敦长老、隆布特长老、隆布信长老、隆布布詹长老、隆波蒲尊者、隆布苏瓦长老等等,但作者仅是对修行感兴趣的乡村出家人而已,无法与那些已经圆寂或尚且在世的高僧大德们相提并论。因此,阅读本书之后,若有任何人感兴趣于践行此道,请寻求真正具备能力的高僧大德们给予指导。

隆波帕默尊者 2006年1月17日

## 目录

[ 壹 ]	唯一路·····	01
[ 贰 ]	断身见结·····	11
[ 叁 ]	修行的死胡同·····	14
	1. 必须认清的两条歧途·····	15
	2. 随顺烦恼习气的极端·····	16
	3. 打压或强迫自己的极端·····	19
	3.1. 让身体受苦·····	20
	3.2. 让心受苦·····	23
[ 肆 ]	源自于极端的结果·····	32
[ 伍 ]	心不迷失于两个极端,而自行走上中道 ——这是可能的吗?·····	34
[ 陆 ]	观察心是否迷失步入极端的方法·····	36
	1. 随顺烦恼习气的极端·····	36
	2. 打压自己与强迫自己的极端·····	37
[ 柒 ]	如何走上中道?·····	39
	1. 认识正确的路·····	40
	2. 认识错误的路,并且及时知道走错路的心·····	40
[ 捌 ]	心觉知自己——不走神且不紧盯的状态是如何的?·····	44
[ 玖 ]	一旦能够觉知自己,接下来要做什么?·····	46

## [壹] 唯一路

人类渴望自由。而事实却是，人类沦为了欲望的奴隶。

欲望是一位隐形的老板，人类从未意识到自己是其奴隶，也从未想过要解放自己，只是一味地遵从老板的指令在行事。这位老板看似对我们疼爱备至，甚至对我们寄予厚望，不分昼夜地指挥我们趋乐避苦。但事实上，这样会导致我们身心俱疲，且永无止息。快乐总是转瞬即逝而无法把控，痛苦却始终与蕴<sup>①</sup>同在，如影随形。因此，想要让蕴永远离苦得乐的愿望，终究只是梦幻泡影。

注①：通俗的解释，蕴就是部分。五蕴，即色、受、想、行、识五个部分。

人类及所有众生趋乐避苦的方法有三种：

### 1. 寻找快乐的境界或所缘，同时躲避痛苦的境界或所缘

以为境界或所缘是生起快乐和痛苦的工具，却没有任何人能够随心所欲地选择境界或所缘，因为接触的境界或所缘都是随顺因缘的——如果善业结了果，就会遭遇好的境界或所缘；倘若恶业结了果，就会碰到不好的境界或所缘。

除此之外，境界或所缘也是无常的——即便遇上了好的、快乐的境界或所缘，不久之后它们也会灭去，需要继续趋乐避苦。

所以，企图透过选择境界或所缘来达到离苦得乐，并非那么有效。

## 2. 在任何情形下呵护心，令其宁静与舒适

认为心如果变好了，那么即便遭逢不好的境界或所缘，也依然能够快乐。同时认为掌控心比掌控境界或所缘更为容易，因为境界或所缘往往源自于外，难以把控，心却是自己能够掌握的。

然而事实上，心是无常且无我的，并非真的能被主宰。即便经由紧盯或专注的力量，让心获得暂时的宁静与快乐，可是力量一旦退失，还是会再次跌入动荡不安与痛苦之中。

## 3. 躲避与境界或所缘接触

这是更精微的呵护心的方法。认为心若不再接触粗糙的境界或所缘，它将自动生起宁静与快乐，如此要好过不断地呵护心，令其回避粗糙的境界或所缘。于是竭尽所能地引导心进入无色界定，或者通过进入第四禅来阻断感知（按照经藏说法），或是经由第五禅（按照《阿毗达摩》说法）进入无想有情天<sup>2</sup>。无论如何努力，紧盯或专注的力量一旦退失，心依然会从禅定退出，再度如往常一样接触到境界或所缘。

人类以及所有众生，以各式各样的方式来趋乐避苦，却始终未能如愿。那是因为，苦与蕴是如影随形的。惟有佛陀才能找

到真正导向离苦的唯一路。

这条离苦的唯一路，就是毗钵舍那（Vipassana）的修行。

注②：无想有情天，又作无想众生天、少广天、福德天。无想有情天的众生所居住之天，在色界之第四禅天。此天众生念想灭尽，寿命五百大劫，然后会再堕欲界。八难之一：以其五百劫心想不行，不得遇佛，不闻正法，故名长寿天难。

毗钵舍那的修行，就是返观身心，直接面对和了知苦的实相。当苦发生于身时，有觉性如其本来地觉知身；当苦发生于心时，有觉性如其本来地觉知心。直至最终洞悉究竟的实相——四圣谛③的第一圣谛，即“知苦”。

体证“身心非我”这一实相的人，被称为须陀洹<sup>4</sup>，须陀洹彻底根除了“身心是我”的邪见。当他们继续深入地紧随着觉知身与心，到达某一程度时，心将彻底放下对于身心的执著，再不会执取它们变成自身的累赘。

一旦不再执著与抓取身心，想让身心离苦得乐的欲望与挣扎——包括寻找令心满意和沉迷的境界或所缘，或者想方设法让心宁静，以及躲避去感知粗糙境界或所缘等等诸如此类的方法——都将彻底消失。

注③：四圣谛，即苦、集、灭、道。

注④：须陀洹（入流者），已进入必定趣向涅槃之流，已断除了最粗的三结：身见结、疑结与戒禁取结，对佛法僧有不可动摇的信心，也解脱了一切导致恶道轮回的烦恼。

清楚明了地知苦，才是导向苦因（即集谛）自动消泯的工具。当欲望止息，心将清楚照见灭谛（即涅槃）——宁静祥和之境，



没有丝毫的苦、烦恼与欲望。知苦（苦谛）直至自动截断苦因（集谛），涅槃（灭谛）无须追寻即会清晰呈现，这就是道（道谛），即唯一路。

我们应该尽力地去茁壮发展八支圣道<sup>⑤</sup>，在精进而正确地紧随着觉知身心之后，将会亲见佛、法、圣弟子。这是极为神奇的。

知苦或毗钵舍那的修行，有如下重要原则：

### 1. 需要觉知正确的所缘

必须觉知名色<sup>⑥</sup>。如果觉知世俗谛（概念性）的所缘、涅槃或空，皆是行不通的。有些修行者竭力将涅槃或空作为所缘，这是错误的，因为世俗谛（概念性）的所缘以及涅槃，并不是苦。

修行者需要知苦，也就是觉知名与色，这样才能够根除邪见——初步阶段是断除“名色是我”的邪见，最终则是不再执取名色。

注⑤：八支圣道，也就是惯称的“八正道”，准确的应该称为“八支圣道”——由佛陀发现的可以引导众生离苦的圣道只有一条，而它由八个部分组成，即：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

注⑥：名色，简单来说，名指心，色指身，但并不精确。

### 2. 需要有正确觉知所缘的方法

首先，必须觉知自己，觉知身、觉知心，不迷失在世俗谛或念头的世界里。

第二步，必须觉知当下正在呈现的色或刚刚灭去的热乎乎的名。

第三步，觉知之后，无多余的造作。觉知到了，就结束了。如果时常这样频繁地生起觉知，最后就会生起智慧——照

见名色的实相：无常、苦、无我。此等领悟一旦现前，先前以为“名色是我”的邪见将首先被根除。随后，对于名色的执取也会被解除。

接下来，请允许本人对修行方法做简单介绍，以便那些尚不知如何实践的道友们动手一试：

### 1. 选择适合自己根器或秉性的禅修所缘

欲贪型的人，天性中比较突出的特点是：爱漂亮、爱美、爱舒适、爱快乐。此类型适合观身（修习身念处）；若觉性与智慧圆满之后，适合观受（修习受念处）。

思维型的人，此类人的天性是容易多想，擅长于思维、分析，喜欢对比、研究、争论、辩驳，此类型适合观心（修习心念处）；若觉性和智慧圆满之后，适合修习法念处。

### 2. 观身、观受、观心、观法——所言的“观”，是指去觉知或感觉身、受、心、法，而非思维或者专注于身、受、心、法。

### 3. 觉知所用的工具

#### 3.1. 觉性

觉性，就是感知到正在呈现的名色。

觉性与诸法一样，也是无我的，没有任何人能够令其生起。

当因缘具足，觉性就会生起，而无需刻意令其生起。

觉性生起的原因是——心能够认识且牢记名色的境界或状态。因为我们已经在修习四念处，在持续紧随着觉知身、受、心、法的境界或状态。觉性生起的瞬间，亦执行着呵护心的职责——不善法即刻灭去，善法即刻生起。

此处的觉性或正念不同于错误的觉性（即邪念）或普通的觉性。正念，是在培育和发展初阶的八正道时，用来觉知胜义谛（究竟谛）所缘（即名色）的工具，同时也是在圣道生起时，用来觉知涅槃的工具；而错误的觉性（邪念）或普通的觉性，是觉知世俗谛（概念性）所缘或世间诸善的工具。

以下纯属作者的个人观点，分享给道友：正念，即只是觉知所缘，是与心同步刹那生灭的；而普通的觉性往往会僵硬地驻守或浸泡在所缘中，貌似可以恒常觉知所缘而自体并无生灭。

### 3.2. 正定

正定——在觉知胜义谛所缘时，心是安住的，亦即在发展八正道的初级阶段，心觉知名色时，是安住的；在圣道生起而觉知涅槃时，也是安住的。此处的安住，并不是指心与所缘浸泡在一起，而是指心没有从胜义谛所缘跑开去觉知世俗谛所缘。简而言之，就是在觉知名色时，心没有迷失去找其他所缘，也没有紧盯着正在觉知的所缘。换句话说，心是安住且中立的，既未走神也未紧盯。

正定与邪定不同。在安住的正定中，心是轻松的、柔软的、灵敏的，适合开发智慧，且在觉知名色所缘时，不会干扰或对治。正定生起的近因是：在觉知名色时，心是快乐的，而快乐之所以生起是由于具备了觉性。

邪定往往源于贪欲，想要清楚地了知所缘，于是就紧盯、专注于心或所缘。这已经生起贪与痴，取代了本该生起的智慧，因而无法照见名色的实相。这样的心往往沉重而非轻松、僵硬

而非柔软、迟钝笨拙而非敏捷灵敏，它习惯于跳进去干扰所缘，而非老老实实在地觉知；它被五盖<sup>⑦</sup>所控制，不再适合开发智慧。

注<sup>⑦</sup>：五盖中的盖，是障碍、遮盖的意思，而五盖是指阻碍心证入禅定的五种现象，包括欲贪盖、瞋恚盖、昏沉睡眠盖、掉举追悔盖与疑盖。

### 3.3. 智慧

按照佛陀的教导，智慧就是：照见名色的实相。正定是智慧生起的近因，意即——心一旦安住而能持续地觉知名色，对于名色实相的领悟与智慧就会生起。此处的智慧是指修习毗钵舍那的智慧（观智），而非源于经典和理论学习的闻慧，也非源于思维、分析、推理的思慧。此处提及的智慧还包括更高等的出世间智慧，也就是——在圣道生起时，照见涅槃的智慧。

### 4. 觉知身体（观身）的方法

简单的做法是在起步阶段先修习奢摩他，因为观身适合奢摩他型的行者。

修习奢摩他直至进入禅定——心安住变成一，所缘也是一；然后，心才可以集聚足够的力量去穿透世俗谛所缘——身体，继而轻松照见胜义谛所缘——色，以安住之心去觉知色。

觉知色，并不是心走神到其他所缘，也不是思维身体，更不是紧盯、专注于全身或者大小各异的器官，比如：呼吸、手、脚、腹部；而是觉知色正在呈现的境界或状态——站、走、坐、卧、左转、右转、屈、伸、俯、仰、吃、喝、拉、撒、说、出息、入息。

若不经思维或任何提示而能够直接照见正在行、住、坐、卧的仅仅只是色，而不是任何众生、人、我、我们或他们，就会领悟到心与色是栖居在一起的两个部分：能知的是心，色则是

被心觉知的对象。

## 5. 觉知心（观心）的方法

简单的做法是：觉知自己，不走神、不思维、不紧盯。

对于心中生起的任何感觉或状况，紧随着去觉知它们，就会了知实相——它们仅仅是名，不是任何众生、人、我、我们或他们。重要的是会同时明白：色是心寄居的对象。

无论行者在起步阶段选择观身还是观心，之后必然能够既觉知身也觉知心，直至最终照见身心呈现的三法印。

## 6. 觉知自己

觉知自己，是很难理解的状态。大家都以为已经在觉知自己了，可是事实上，在此世间，很难找到真正觉知自己的人。

因为人类与一切众生都习惯把心往外送，迷失在六根门去关注呈现在眼、耳、鼻、舌、身、心方面的世俗谛所缘。只有少之又少的人会觉知自己，从念头的世界中醒来，真正了知呈现在眼、耳、鼻、舌、身、心方面的名色所缘。

## 7. 觉知与迷失是相对的两面

心一旦迷失于去看色（颜色）、迷失于去听声音、迷失于去闻气味、迷失于去尝味道、迷失于身体的接触、迷失于想，以及迷失于紧盯专注，就会忘记名色（身心）。那时，醒着的只有身，心已经在做梦了。

然而，心若牢记那些生起的境界或状态，一旦它们再现，觉性将会自动生起，心自动地觉知自己，即刻呈现觉知、觉醒、喜悦的状态。比如，最频繁生起的迷失是迷失于想，当我们迷失于想的时候，只会去关注所想的内容，有时则连正在想什么也

不知道。何时生起觉性及时知道心的状态——正在迷失于想，何时就即刻醒来或者抵达觉知自己的状态。觉醒的人将会了知胜义谛所缘的实相，立即照见名色或身心之中没有任何一个部分是“我”。事实上，“我”的感觉仅仅源于念头。一旦跳脱出念头，身心将会展现实相——仅仅只是名与色，没有“我”或“他”。

## 8. 根除邪见

一旦生起觉性而能够持续地觉知名色，心会慢慢累积智慧——一点一滴地明白与领悟名色的实相。到了某一点，心进入安止定，然后即刻生起清除邪见（即“名色是我”）的流程。不再认为“名色是我”或者“我是名色”的人，已经根除了身见结，被称为初果须陀洹圣者。

## 9. 心放下其他一切，只执著于心

继续紧随着觉知名色（身心），觉性与智慧将会更加灵敏，烦恼习气的力量则开始减弱，心清楚地照见一切事物均呈现无常、苦或无我，在世间根本找不到任何真正的依靠。

如此一来，心会放下对于外在一切的执取，仅执著心本身作为依靠。因为，心已经照见——何时生起欲望或执取，就会苦；若没有欲望或执取，则不苦。于是，心开始只与心自身在一起，从此无需呵护而能安住，拥有圆满的禅定。

## 10. 清楚照见圣谛

当觉性与智慧圆满到极致，行者将会洞悉实相——心本身也是变化的，心自身就是苦。换句话说，并不只是接触不好的境界或所缘才会苦，而是心本身与周围环境是一体的——内法是心，外法是所有其他事物。所有的感觉、念头，乃至地球、宇宙，

全部属于世间，全是纯粹的苦，全都无法被主宰。自此，心自动放下心，心把心还给世界。那种感觉就像是心从蕴中解脱出来，不再与蕴有任何牵连，蕴也无法再进入心，心广袤到涵括了整个宇宙，无来亦无去。如此壮观宏伟的法——从未消失，它清楚且圆满地呈现在眼前。

## 11. 此法即是苦之止息

佛教的修行一旦抵达终点，行者就会感到——此法即是苦的止息，是蕴与所有烦恼欲望的终结处。

最后再与各位道友分享几句：事实上，修行是很简单的。越简单反而越难，因为我们想不到它竟然简单到这种程度。所以，与其艰苦卓绝地造作出各式的修行（它们几乎全是行蕴之中属于善的造作——是在无明的驱力之下创造出来的，认为修行很好就会成为阿罗汉），还不如及时返观，识破在暗地里演绎与造作的心。

一旦及时识破暗自造作的心，一切造作便会自行灭去。一旦所有的造作灭去，“我”的感觉便无法存留，蕴或名色将在眼前演示“五蕴皆空”。因为“我”的感觉纯粹源自于思维和造作，所以一旦看到——心是心、蕴是蕴，心不再抓取蕴，便没有了承接心苦的载体，心苦便无法存在。此即是当下心苦的终结！而五蕴离散的那一天，则将是彻底的灭苦之日。

## 〔貳〕断身见结

初果须陀洹是彻底根除了身见结的人。

如果期待体证初果须陀洹，就应该好好学习如何根除身见结。

身见结，即错误地认为名色（身心或五蕴）是真正的“我”、是“我的”。因此，如果期待断除对于名色（身心）的邪见，就有必要深入了解自己的名色（身心），而非另寻他途。我们必须努力地精进学习自己的名色（身心），直至生起正确的领悟——“我”不存在，存在的只是名与色。正确的领悟一旦生起，邪见便被自动清除。

学习名色（身心），直至生起正确的领悟——这称之为“修习毗钵舍那”（Vipassana）。若要修习毗钵舍那，就要觉知名色。假如迷失于去觉知其他事物，便不是修习毗钵舍那。这是唯一一条能够协助行者去根除身见结的路。

身见结——字面已经清楚呈现了含义。它是一种见解，凡夫的常态就是一直抱持着邪见，不可能像圣者那般拥有同样的正



见。无论多么努力地思维或分析名色，依然还是会认为“我”存在。有人以为身体一旦死去，心或灵魂即会重新出生（常见），也有人以为“我”只是临时存在，一旦死亡便彻底消失（断见）。

邪见——“我存在”，即是身见结。无论多么努力思维与分析“我不存在”，最后依然会感觉到“我存在”。然而在觉性生起的瞬间，我们则会醒来——从念头的世界之中跳脱而出，活在真实的世界里，那是一种觉知、觉醒、喜悦的状态。

随后，生起觉性来觉知身体，就会即刻感觉到——身体不是“我”，它仅仅只是一堆物质元素或色法的临时聚合，它具有物质元素不断进进出出的常态，并且始终被苦所逼迫，不在我们的掌控范围内。

当生起觉性觉知心，就会即刻感觉到——心与心所不是“我”。心只是一种能观，其具有连续快速生灭、无法保持不变且无法被掌控的特性。越来越频繁地如是照见，智慧便越来越趋于圆满，最终即会生起领悟与洞见，在那一刻愿意接受实相——“我不存在”，存在的仅是名与色在随顺因缘而生灭、在循环变化——身见结就在那一瞬间被彻底清除。

请诸位停止“以各种方式去尝试消除身见结”的努力，而应回转过来唤醒心——让心醒来成为知者、觉醒者、喜悦者，而不再只是思者、想者、造作者、演绎者。

心一旦醒了，就请持续精进，有觉性紧随着去觉知身和觉知心，这并非何等难事。难只是难在我们往往不断致力于寻找各

式各样的修行方法，而非追随佛陀的教导——心醒来之后，以自然且普通的心，紧随着如实地觉知身、觉知心。

## [ 叁 ] 修行的死胡同

### 导言

作者曾有机缘参学过好几座极为重要的道场，现在也常有各个道场的道友们来访，这让我明白泰国人真的很有福报——出生在仍然留存着佛陀完整教导的国度，仍有几条殊胜的修行法脉可供选择。这样的学法良机，对于世间绝大部分人而言，是极难获得的。

作者接触过非常多的修行人，从而观察到：在一部分道场，导师们的教导符合佛陀的原意，尤其是有关四圣谛以及四念处的修习。而其弟子之中，有一部分人仅仅黏着于修行的外壳或形式，未能正确领会导师所传授的佛陀教导的实质。因此，各个道场才会出现两类人：实践正确者与实践错误者，且不同道场之中实践错了的人，错得非常相似：要么迷失在念头的世界里，要么迷失于打压自己或强迫自己。迷失于上述两个极端，就无法步入中道——如其本来地了知名与色。

作者还发现，任何人若不迷失于这两个极端，那么无论选择哪一种名色所缘来修习四念处，都会同样发展正念、正定与毗

钵舍那（Vipassana）的智慧，因此无须争论究竟哪个道场的方法更加殊胜。凡是迷失于念头的世界而未能觉知名色的所缘，或是打压与强迫自己去觉知名色的所缘——也就是一旦步入两类极端，大家同样都会出错。

请各位道友们试着了解上述两种极端吧。

### 1. 必须认清的两条歧途

人类与一切众生都倾向于趋乐避苦，只不过每一个个体趋乐避苦的方法会因觉性与智慧的不同而有差异。有些人用比较肤浅的方式，有些人则想出极为庞杂的方法。无论哪种方法，我们所能想到的都无法避开两类极端，惟有佛陀才能依靠自力找到异于两极的中道。

想要理解佛陀所找到的中道，并非易事，因为我们已经习惯于走上两极来趋乐避苦。惟有先明白何谓歧途，放下原先执著的观念，才能了解正途。因为，只要没错，就是对了。关于这方面，作者曾对一位高级军官作过如此比喻——正如你要射杀一个敌人，如果没有射偏，就自然是射对了。

大家认真学习佛陀首次开示的《初转法轮经》，就会发现佛陀并未一开始便阐述正确的路，而是先为五比丘指明了人们极易走上的两条极端的错误之路。

“诸位比丘，有两个极端对于修行人是不适合的：

随顺与沉迷于形形色色的欲贪，  
那是属于凡夫的恶法，非圣者所取，毫无意义

.....

以及让自己的身心担负苦累，  
也非圣者所取，同样毫无意义

.....”

待到五比丘认识了错误的道路，佛陀才开示正确的路——八支圣道。五比丘很快便获得领悟，因为他们能够放下曾经执著的观念与见解，心好像是空杯，时刻准备接纳热乎乎的新茶。

## 2. 随顺烦恼习气的极端

首先谈谈第一种极端——沉迷于五欲的快乐。这是趋乐避苦的最常见方式，包括动物也用此方式寻找快乐。这类方法的基本理念是：遇到好的境界或所缘，就会快乐。碰见不好的境界或所缘，就会痛苦。因此，人类与一切众生皆竭尽所能地去追寻好的境界或所缘，躲避不好的。

好的境界或所缘为心所喜欢，包括：漂亮的色或是为我们所喜爱的色；动听的声音或是令我们满意的声音，比如爱人的声音或是赞美声；香味或是为我们所喜欢的气味；美味或是我们喜欢的味道；柔软或是为我们所喜欢的（身体方面的）触；还包括种种我们想到的满意与沉醉其中的事件，比如年长者想到过去会满意，年轻人想到未来会快乐。同时，对于某人来说是好的境界或所缘，或许对于别人来说是坏的。

遇到心仪的境界或所缘，就会快乐；没有遇到，就会有苦。

一旦有了快乐，贪欲往往就趁虚而入——生起对那种境界或所缘的喜悦，以及对随之生起的快乐而产生的喜爱；一旦有苦，嗔心就趁虚而入——生起对那种境界或所缘的排斥，以及对随之生起的苦而产生的厌恶。正是这种以寻找好的境界或所缘与逃离坏的境界或所缘而避苦趋乐的方法，让我们步入随顺与迎合烦恼习气的极端，无法走上中道。

请允许作者在此提及中道。

中道即是佛陀寻找到的能够导向离苦的修行——毗钵舍那的修行，也就是有觉性地紧随着照见自己名与色的实相。

名色所缘，称之为“胜义谛所缘”，是真实存在的所缘，其与“世俗谛所缘”（概念性所缘）是相对的，后者是思维、演绎、造作出来的。举例来说，眼睛看见的颜色是胜义谛所缘，而定义那个色形是女人、男人、小孩、大人、人、动物、物品等等，是各种群体为了交流方便而产生的不同的界定或定义，此称为世俗谛所缘；或者说，耳朵听见的声音是胜义谛所缘，而去界定那个声音是女声、男声、风声、狗吠、鸟鸣、歌声、褒义词、贬义词等等，则是世俗的界定，属于世俗谛所缘；心里的感觉，比如生气、贪欲、萎靡不振等属于胜义谛所缘，而定义此种感觉是生气、彼种感觉是贪欲、萎靡不振等，则又属于世俗谛所缘的范畴。虽然不同国家、不同语种的界定会有差异，但它们是同样的感觉。

毗钵舍那的修行，一定要有觉性地感知胜义谛所缘。如果是色法范畴的所缘，需要觉知当下。如果是名法范畴的所缘，例

如各种感觉，则需要紧随着去觉知——也就是等到所缘生起了，才去觉知，但必须紧随其后，中间没有任何其他所缘介入的间隙。一旦觉知了胜义谛的所缘，胜义谛所缘就会显现实相——三法印。就是这个——了知名色（身心）的实相，被称为“毗钵舍那的智慧”。一旦照见到名色“无常、或苦、或无我”的实相，心就会放下对于名色的执著，也就是放下苦。按照佛陀开示的四圣谛来说，名色即是苦。

何时步入了随顺烦恼习气的极端，何时就无法紧随着去觉知内在的胜义谛所缘——身或心，甚至无法看见外在的胜义谛所缘（六尘）——色、声、香、味、触、法，仅能看见世俗谛所缘，如：“我们”看见“人”走来，“我们”听见“鸟”叫声，“我们”闻到“茉莉花”的气味，“我们”尝到“面条”的味道，“我们”的脚触到“石头”，以及“我们”想到“朋友”等等。

因为当我们想要从眼根获得好的所缘或想去看的时候，心就会跑出去看而忘了自己的名色（身心）；当我们想去听的时候，心会往外送出去听，而忘了自己的名色（身心）；当我们想知道某事，就会跳进念头的世界去认知所想的内容，而忘了自己的名色（身心）等等。当我们忘了名色（身心）而只知道呈现在眼、耳、鼻、舌、身、心的世俗谛所缘时，是无法修习毗钵舍那，也无法走上中道的。

倘若觉知外在所缘时，伴有觉性和智慧，能够了解外在名色的特性而未迷失在世俗谛的界定里，这同样是修习毗钵舍那，同样会照见外界是无人、无我、无众生的；之后再回观自己的身心，也是如此。这种方式也是可行的，只是稍有迂回。因为我

们真正执著与抓取为“我”的，是自己的身与心，而不是外物。即便我们抓取外物，也不会多过于对自己的抓取。

### 3. 打压或强迫自己的极端

现在来谈第二个极端：让自己受苦。它的理论基础是——寻找“好”的所缘与躲避“坏”的所缘，不会带来真正或永恒的快乐，因为所缘变化无常，必然时好时坏，我们无法选择只接触好的所缘。然而若能掌控自己，尤其是控制自己的心或是让心永远宁静和快乐，就会得到比寻找好的所缘更为持久与深邃的快乐。

正如在刚才提到的理论基础体系：修行人往往是好人或是努力想要变好的人，所以会选择控制心的这条路来趋乐避苦。修行人不像世间人一样放任自己随顺烦恼习气，他们认为若能圆满掌控自心，就会体证道、果、涅槃，因为心将会拥有永恒的快乐、宁静与正能量。

打压、强迫自己的方法在佛陀之前就已存在。让身体受苦，比如断食，保持一个姿势不变，憋气，吃粪便等奇怪的食物，或者各式奇怪的训练，例如模仿动物的姿势等等。

当代修行者已经知道佛陀的教导，了解那些并非正途，不会直接以那种方式让身体受苦。但这不代表已经彻底避开了让身心受苦的极端，如今我们转而以更微妙的方式在修苦行。

让自己受苦可以分为两大类：让身受苦（强迫身体），让心受苦（压制心）。



请允许作者举例详述，它们远超过我们的想象。

### 3.1. 让身体受苦

让身受苦或强迫身体的例子，如：改变呼吸节奏，改变行、住、坐、卧的节奏，有节奏地移动身体局部，保持一个姿势，以及各种各样打压的方式，比如饿不进食，困不就寝等等。

请大家试着观察一下自己，当我们想到修行时，我们是有觉性如其本来地觉知身体，还是会改造、强迫或控制身体，让它变得与平时不同？例如：先前本来轻松自在地在呼吸，一旦想到要修行，就开始控制呼吸节奏，如：努力让呼吸变长、变深或特别认真地紧盯着呼吸等等，继而感到呼吸非常累，曾经轻松自在的心开始沉重与紧绷。出现此类现象就该知道，我们并未做到“有觉性正确地觉知呼吸”，那时会有贪或者“想要修行”的欲望生起——有时想要生起觉性，有时想要证悟殊胜之法，然后就开始造业，也就是刻意改造或紧盯呼吸，随之而来的结果则是身心俱苦，这是在欲望驱使之下努力修行所得的果报。

还有些人是觉知行、住、坐、卧四种姿势或是努力进行各种有节奏的运动。如果心变得沉重与紧绷，类似上文提到的觉知呼吸的状况，那么就应该知道修行同样也已经出现了偏差，即受欲望驱使而“想要修行”，而后致力于改造和强迫身体，而非以大善心来觉知自己——有觉性正确地觉知身体。这里的大善心，是指心轻松而非沉重，柔软而非僵硬，适合开发智慧而非被五盖所笼罩，心是极为灵敏而不呆滞的，心是老老实实感知所缘而非努力控制所缘的，心处在觉知、觉醒、喜悦的状态，拥

有宁静、干净、光明的特质。如果修行后出现相反的状态，说明已经修错了——已经有“想要修行”的欲望生起，随后生起了“有”<sup>①</sup>（心方面的小动作），某些造业就开始了，而那恰好是打压自己，让自己受苦，最后的结果必然是身苦心亦苦。

注①：指十二因缘“无明-行-识-名色-六入-触-受-爱-取-有-生-老病死苦”中的“有”。

### “修行很苦”与“修苦行”

请大家谨慎阅读关于强迫身体的这部分内容，因为这可能会让某些人误解，以为作者在否定几条修行法脉的方法。实则不然，作者否定的是以为透过“修苦行”就能抵达道、果、涅槃的想法和做法，但没有排斥那些“修行很苦”的门派，因为作者明白那样做是为了让正知正觉更频繁地生起，让修行更加便利。

有一部分修行者必须“很苦地修行”，在起步阶段需要非常严格，否则正知正觉无法顺利生起。这看似是相对严苛的，但是若从智慧的角度审视，会发现这是让正知正觉更频繁生起的途径。有人看起来“修行很苦”，却不是在“修苦行”。因为“修苦行”是指让自己毫无意义地受苦，以为只要经由足够多地受苦，就能最终离苦。这并不是佛陀教导的毗钵舍那的修行。

“修苦行”和“修行很苦”是两回事。“修苦行”是一条极端的路，不是中道；而“修行很苦”，却能让那些烦恼习气厚重的人走上中道。

举例来说，有些修行者以走的节奏——提、移、落、触来练习，

或是以有节奏的手部动作来练习，或是刻意觉知行、住、坐、卧，或是阶段性地断食、不睡觉，久久保持一个姿势不变，比如整日整夜地经行，或者长时间打坐来觉知感受等等。如果做了这些之后，觉性和智慧更频繁且顺畅地生起，那么这样练习是有意义的，应该继续。比如，有的人吃完饭就会昏沉，也许偶尔饿肚子可以更好地发展觉性。有的人经行时能够很好地觉知自己，就可以精进地经行。有的人必须做有节奏的动作或是刻意觉知肢体运动，以便学习、了解名法和色法的状态，这也是可行的。

然而，若以为借由不断地让身心经受足够多的苦，就可以斩断烦恼习气并且体证道、果、涅槃，这根本不是正确地修习毗钵舍那，这种自我折磨称之为“修苦行”。

对于那些可以快乐修行的人，如果刻意让自己修得很苦，心会更加散乱，原本顺畅发展的觉性和智慧也许会出现完全相反的情形。因此，每个人要自己衡量，如何练习可以让觉性和智慧更加顺畅地生起，就持续按照那种方式练习。同时要明白，所谓的快乐修行并不是吃吃喝喝，坐等道、果、涅槃降临。快乐修行的意思是：某些行者贪嗔痴比较淡薄，只要选择轻松自在的方法，或是有时候修习宁静，有时候发展觉性，就能够见法。至于很苦地修行，适合于烦恼习气厚重的人，他们一定要遭遇足够多的苦，必须使用让自己不太舒服的方法，比如，必须觉知沉重的苦受，心才愿意放下对于名色（身心）的执著等等。

另外，修行很轻松的行者是由于烦恼习气不太厚重，而修行很苦的人是因为烦恼习气比较厚重。两者都可能更快或更慢

地见法。并不是烦恼习气淡薄者一定会先见法，也不是很苦地修行一定会先见法。见法的快与慢，不取决于修行轻松与否，也不取决于烦恼习气厚重与否，而取决于根器是利还是钝。如果根器很利，比如觉性、禅定和智慧比较纯熟，就会较快证悟。根器比较柔弱，就会比较慢。因此，有人烦恼习气厚重但根器很利，或许就需要很苦地修行，却很快证悟。如果是烦恼习气比较淡薄而根器较钝，修行虽然轻松快乐，但很久才会见法。因为两者无法互相抵消。当时机成熟，各有各的果报。

### 3.2. 让心受苦

上文讲到让身受苦的极端。下面讲讲让心受苦的极端。据观察，那些没有修行的人，心往往会陷入迷失，随顺自己的烦恼习气去寻找“好”的所缘，躲避“坏”的所缘，以便让心快乐。但是修行者大多会步入打压自己的另一极端。尤其是努力控制自心，期待着接触不好的所缘时，心依然可以生起快乐和宁静，认为以此方式可以减少烦恼习气，最终体证道、果、涅槃。

据观察，控制心或打压心，主要体现在四个方面：

#### 一、努力不让烦恼生起

大多数修行者往往讨厌烦恼习气，把烦恼习气当作破坏内心宁静与快乐的罪魁祸首，于是努力以各种各样的方法来阻止或预防烦恼习气的生起。

##### (1) 努力避免六根与外界接触

努力不去看色，不听声音，不闻气味，不尝味道，不接触，不想不思等等。

事实上，我们无法真的回避六根与六尘的接触。有眼睛必然会看见色，有耳朵必然会听见声音，有鼻子必然会闻到气味，有舌头必然会尝到味道，有身体必然会有接触，有心必然会去思维和造作。要想逃开是不可能的。但有些人会努力以各种方法回避所缘，比如一味地在房间里闭关，为了不去看见和听见会干扰心的所缘；或是用热水清洗食物，让它们在食用前变得淡而无味；或者盯着念头以便阻断想（思维）；或是修习奢摩他，让心宁静地专注于单一所缘等等。

事实上，努力不让烦恼习气生起，是因为听从了欲望与邪见的支配——随顺了欲望，不想让不善法生起；随顺了邪见，以为我们真能控制自心让不善法不生起，以为心是“我”、是“我的”。诸如此类的方法是无法真正阻止不善法生起的，反而让我们沦为不善法的奴隶，屈服于欲望与邪见。

除此之外，不善法是否生起并非取决于我们的心意，而是随顺它们自己的因缘。比如，嗔心的生起——如果仍有嗔的睡眠烦恼或是习惯性的烦躁不安，一旦接触“不好”的境界或所缘，心就能造作出嗔。如果没有嗔的睡眠烦恼，或是接触的都是“好”的所缘，嗔心是不会生起的，以此类推。

假如回避与外缘接触属于正确的修行，那么看不见、听不到的人就应该比正常人更快见法，因为他们减少了一部分根尘接触。事实并非如此，天生聋哑者无法修行体证道、果、涅槃。

因为没有接触外缘，就无法修习毗钵舍那。毗钵舍那的修行，起步于——当行者有觉性地觉知呈现在六根的名色所缘时，能够生起智慧去正确地照见名色的实相。因此，即便回避所缘真能为自己带来宁静与快乐，但却关闭了开发智慧之门——照见名色的实相。所以，佛陀才没有教导修行者去回避所缘，而是教导要收摄六根——当六根与六尘接触，要有觉性地及时知道自己的心。

“回避所缘”与“收摄六根”是截然不同的。

回避所缘是避免接触所缘，收摄六根是指与外界接触时，以觉性来呵护心。也就是——当眼睛看到色之后，心里生起了满意和不满意，要有觉性地及时知道满意和不满意。当耳朵听到声音或者心接触到法所缘（被心感知的对象）之后，心里生起了满意和不满意，也要有觉性及时地知道满意和不满意等等。

当然，在情绪非常强烈以至于招架不住时，可以暂时回避所缘，而不是以为回避能够协助我们更容易地证悟道、果、涅槃，因为这只是临时之策。比如年轻的法师遇到心仪的女人，心迷失而坠入情网，觉得快要把持不住，祖师大德就会让他带上衣钵，三十六计，走为上。先缓解后再慢慢训练来提升自心，逐渐摆脱贪欲。

(2) 当避免不了接触时，控制不让心动摇而受影响

以修习奢摩他的方式紧盯着任何一个所缘。比如，(a) 当眼睛看到色，就努力盯着心，让心静止，让心空。(b) 紧盯着全身或是身体局部，比如始终盯着呼吸、手、脚、腹部，直至心

静止、僵硬、沉重、迟钝。透过这种方法，当眼睛看见色的时候，不会生起满意或不满意的反应。(c) 努力念诵或专注于呼吸，以此切断念流——烦恼习气生起的源头。经由阻止“促使贪心产生的思维”，来阻止贪欲生起，努力阻止“促使嗔心产生的思维”，以便不生嗔心。(d) 有人努力斩断心的造作流程，不让它生起满意与不满意。透过分析思维“眼见的只是色，是无人、无我、无众生的……”，如此一来，心就不会造作出种种满意和不满意等等。

以上这些方法确实能够阻止粗重的不善法生起，却无法打开生起毗钵舍那智慧的大门。因为修行越久，越增长邪见——以为心是可以被把控的。从而遮蔽了“心及诸法都是无我”的实相。

## 二、努力消灭已经生起的烦恼

道友们往往是好人或是努力想要成为好人。因此，很自然就会讨厌烦恼习气，将之视为破坏内心诸多美德、宁静与快乐的罪魁祸首。一旦发现生起烦恼习气，就会千方百计想要消除它们。事实上，这些都属于奢摩他的修行。

### (1) 紧盯

比如(a)当嗔心生起，就紧盯专注于嗔，让嗔萎缩或隐匿于内心深处，这只是临时压制烦恼习气；(b) 紧盯其他所缘，比如一发现烦恼习气，就立即盯着呼吸、手、脚、腹部，通过转移注意力去回避让烦恼习气生起的所缘，令烦恼习气灭去，因为导致它产生的因缘已变。比如，当生起嗔心或对某人生气，就

去盯着呼吸，截断导向生起嗔的思维，或去忘掉让我们生气的人等等。

## (2) 念诵

比如，嗔心生起时，接连不断地念诵“佛陀”或者“我生气了，我生气了”，生气也会灭去。因为在念诵的时候，心已经忘了刚才导致我们生气的所缘。

## (3) 思维

当烦恼习气生起时，有的人会用思维与分析去对治。比如，当对某人生起了爱与好感，就会对其做白骨观或不净观，或是思维自己只是蕴界的组合而已。或是当我们对某人生起嗔心，就思维“此人是与我们一起在苦海沉沦的朋友，彼此只是临时相聚，不久将各自死去。每个人都随顺自己的业报”，或是想“他之所以这样对待我，是我往昔旧业的果报现前”，等等的。

## (4) 修习其他的奢摩他

比如，当生起嗔心，就努力修习慈心观：针对某一个体的慈心观或是没有任何针对性地遍及一切的慈心观。事实上，佛陀教导我们要“知苦”，没有教导我们去“断苦”。烦恼习气属于行蕴，行蕴属于苦的范畴，我们需要如实地知道它们。如：心有贪，要知道有贪；心有嗔，要知道有嗔；心有痴，要知道有痴；心散乱，要知道散乱；心萎靡不振，要知道萎靡不振等等。知道烦恼习气的意思是不随顺它而被控制，也不与之对抗，而是要有觉性地就只是知道，以中立的心去知道。让烦恼习气自然地生、住、异、灭而毫无毒副作用。如果违背它们或是努力对抗，它们会加倍反扑。我们的心要像在湍急水流中固定了锚的船，既不随波逐流，也不对抗水流，水就无法覆舟。对于烦恼习气不



迎不拒，是需要通过足够多的学习才可以明白的。

比如，当我们对某人感到强烈的愤慨，若是一味沉浸在不善法里，就属于随顺烦恼习气。而努力压制生气或以各种方法让生气灭去，事实上却在进一步对自己的生气感到生气，因为认为生气不好，这时的心没有保持中立，生起了挣扎与造作，想要对抗并消灭生气。其结果就是心生起了苦。倘若看到生气在心中生起，知道生气只是一种名法，来了就走，并不是“我”在生气，仅此而已，生气就会自动从心中消失。对待其他烦恼，也是如此不迎不拒。因为迎合烦恼属于第一个极端，而与之对抗，则是第二个极端。

万一深陷烦恼习气而无法脱身，必须先去奋力对抗，让自己暂时脱身。这是应急之策，以解决眼前的问题。还是之前的例子，如年轻的法师遇到令他心动的女人，心迷失而坠入情网，想要还俗，如果没有足够的力量发展觉性与开发智慧——照见自己、那个女人、欲贪，都只是无常、苦、无我的蕴界，就先需要用奢摩他的方法，如修习不净观等。如果依然斗不过贪欲，就要“三十六计，走为上”，先脱身。而不是在烦恼非常强劲即将吞没自己时，还一意孤行地修习毗钵舍那。

### 三、努力使善法生起

道友們都有自然的天性——很愛善法，想讓善法生起。比如，沒有覺性，就會努力地製造覺性；心不寧靜或不安住，就努力讓心寧靜或安住；心尚未具備如實照見名色的智慧，就會努力思維和分析去讓智慧生起等等。說到這裡，有些道友也許會困惑：難道無需努力讓覺性、正定和智慧生起嗎？請允許回答說：覺性、

正定和智慧，都具有无我的特性，不是随心所欲就可以令之生起的。可是经由在觉性、正定和智慧生起的因地上正确用功，它们就随因缘而生。它们不会因为我们的意欲而生起，我们无法直接“生产”它们。

让觉性生起的近因是：心能够牢牢记得名色的境界或状态。修行人的职责并非努力制造觉性，而应持续精进地紧随着觉知心、觉知心——也就是以名色作为所缘修习四念处，直到心能够牢记名色的境界或状态。一旦被心牢记的境界或状态现身，觉性将不请自来。比如，精进而持续地紧随着觉知心，直到认识了走神、贪心、嗔心等等是什么样。那么，一旦生起这些境界，觉性就会生起，及时知道走神了、贪了、嗔了。这里的觉性是指“正念”，是觉知正在呈现的名色状态或境界的工具。当觉性生起，觉性的职责是呵护心成为善心，善心具备的特质是觉知、觉醒、宁静、喜悦、干净、光明。或者说，在觉性生起时，心会有乐受或是舍受（不苦不乐受）这样的快乐。

让禅定生起的近因是快乐。修行人没有职责去努力强迫让心宁静，如果期待以修习奢摩他来获得宁静，就要寻找让心快乐的所缘来作为诱饵。比如，有的人觉知呼吸会生起快乐，心喜欢觉知呼吸，那就轻松自在地觉知呼吸，不久就会自动生起宁静与快乐，无需强迫。因为越是强迫与打压，心就越没有快乐。没有快乐，禅定就无法生起。如果修行人希望心安住而获得正定（在觉知名色所缘的时候，心是安住的），也并不难，只要具备正念或是具有觉知名色的觉性，心会自动生起善和快乐。一旦心觉知名色所缘以后产生快乐，正定（也就是安住于觉知名色所缘的状态）就会自行生起一刹那。

让智慧生起的近因是正定。修行人的职责不是透过翻阅经典、聆听高僧开示，或是思维、分析名色（身心）来获得领悟。如果期待获得毗钵舍那的智慧，只有唯一路——需要有觉性地觉知名色（身心），然后心就会生起安住于觉知名色（身心）的状态。当反复不断地觉知到了某个程度，便会生起对于名色（身心）实相的领悟。正确了知名色（身心）的实相，即是毗钵舍那的智慧。我们不是佛陀，必须依赖于经典与祖师大德们的教导，首先正确了解发展觉性与开发智慧的方法，然后才能正确致力于发展觉性与开发智慧的实践。

#### 四、努力呵护、壮大已经生起的善法

当善法生起后，修行人往往期待着善法可以持续生起，不要退化与消失。比如，想让觉性一直生起，让心持续安住，想生起更高等级的毗钵舍那智慧，以及更快地体证道、果、涅槃。然而事实却是，觉性有时生起，有时不生起。心时而安住，时而无法安住。智慧的提高也不明显，而且往往生起烦躁不安，不知道何时才能体证道与果。

其实，一切善法依然呈现三法印，无法仰赖意欲发展。想让善法生起的意欲越急迫，善法越难生起，因为不善法——欲望——已经完全控制了心。因此，修行人无需去呵护无常且无法保持不变的善法，也不要寄望于不受掌控的善法能够随心所欲地发展。只要有觉性紧随着持续而正确地去觉知名色，善法必会自行增长。因为我们已经在善法的因地上用功了。

## “邪精进”与“正精进”（附加）

关于打压心的方面，道友们一定要谨慎地阅读。如果不小心，会错解为作者不提倡正精进（即正确的精进）。事实上，让身心受苦，属于邪精进，是错误的精进。虽然在精进地断除已生的不善法，精进地不让未生的不善法生起，精进地让未生的善法生起，精进地让已生的善法茁壮成长，这些情况貌似正精进，但实质却截然不同。

邪精进（即错误的精进）源自于欲望的驱使，尤其是想得到结果，渴求美好的事物。一旦心被欲望控制，就会造业，也就是在内心构建境界。进行这样的邪精进，苦或紧绷感就会在心中生起。

至于正精进，即正确的精进，是源自于修行人有善法欲，满意于在善法的因地上用功——持续地紧随着觉知名色（身心），因为明白名色是值得被关注、被学习的对象，直至最终了知实相。一旦有善法欲，满意于学习，就会生起精进——精进而勤奋地紧随着觉知名色（身心）的境界或状态。精进地紧随着觉知，可以更频繁更牢固地记住名色（身心）的境界或状况。一旦牢记了那些境界或状况，何时它们生起，觉性就会自动生起，而无需由欲望驱动来刻意制造。何时觉性地觉知名色，何时已生的不善法就会被断除，未生的不善法也无法生起，因为不善法无法与觉性同存。就是这个——有觉性地如实觉知名色，会让未生的善法生起，令已生的善法——尤其是觉性、正定与毗钵舍那的智慧茁壮成长。正如上座部大师阿姜曼尊者开示：“何时有觉性，何时就有（正）精进；何时缺少觉性，何时就没有（正）精进。”

## [肆] 源自于极端的结果

两种极端是修习毗钵舍那的障碍。因为修习毗钵舍那是有觉性持续觉知当下正在呈现的色法，或有觉性持续觉知刚刚灭去的名法——以安住且中立的心如实觉知名色（身心），不做任何形式的干扰、强迫、打压、改造。

常常这样觉知，就会生起智慧获得正确的领悟——名色（身心）的特性是无常，即生即灭；是苦，无法保持不变；是无我，不在任何人的掌控范围内。当智慧清楚地照见实相，就会放下对于名色（身心）的执著，进而清楚地照见涅槃——远离烦恼习气、远离名色和所有苦的境界。

心何时迷失于随顺烦恼习气的极端，何时就迷失在世俗谛所缘，无法觉知自己的名色（身心）。何时压制自己的身与心，导致它们失去本应呈现的常态，就无法照见名色（身心）的实相。越这样修行，越生起邪见，认为身心是“我”，可以任由“我”去强迫和控制。

如果修行者走上歧途，迷失于两个极端或只是其中一个极端，都无法修习毗钵舍那，也就是根本毫无机会体证道、果、涅槃。

两条歧途是死胡同。一旦黏着，就不会再找到离苦的路，必然再次堕入永无止息的生死轮回，直到有一天跳脱出这两条歧途为止。

## [伍] 心不迷失于两个极端，而自行走上中道 ——这是可能的吗？

请允许实话实说，对于一个从未按照佛陀教导而修学的凡夫，想要不步入两个极端而自行走上中道——是绝无可能的。尤其是会迷失于随顺烦恼的极端，不停寻找令自己满意的所缘，人类和一切众生几乎全卡在这里。至于专心修行者，除了迷失于随顺烦恼习气的极端之外，想到修行时候，还会再迷失于强迫身和压制心的另一极端。

一个真正不迷失于极端的人，是学习和修行抵达道非道智见清净阶段的人，这是非常重要的法——七清净<sup>1</sup>中的第五清净，与十六观智<sup>2</sup>中的第三与第四观智——思维智和生灭随观智相对应。当然，可以跨过巴利文的专业词汇，因为我们无需懂得专业名词也能够学法——直接照见胜义谛，持续觉知名色（身心）的境界或状态，不走神也不紧盯，就可以时不时走上中道了。接下去，心会有次第地提升，直到能够照见名色的生灭，就可以称为清楚地认识中道了。这里所指的“照见名色生灭”是指——假如只是看见新的名色呈现，才大概评估旧的名色已灭，称为思维智，还不是真正毗钵舍那的智慧，因为其中还有念头和思维。如果看见旧的名色灭去之后，新的名色才生起，新与旧是完全断开的，称为生灭随观智——才是毗钵舍那智慧的起点。

注①：七清静，即：戒清静、心清静、见清静、度疑清静、道非道智见清静、行道智见清静、智见清静。

注②：十六观智，即：名色分别智、缘摄受智、思维智、生灭随观智、坏灭随观智、怖畏现起智、过患随观智、厌离随观智、欲解脱智、审察随观智、行舍智、随顺智、种姓智、道智、果智、省察返照智。



## [陆] 观察心是否迷失步入极端的方法

对于修行人而言，很重要的问题是：如何知道当下的心是否步入极端。我们大概可以这样观察：

### 1. 随顺烦恼习气的极端

在最开始，首先会生起欲望或是想要什么，或是对于所缘感到饥渴，然后心会向外跑，与呈现在眼耳鼻舌身心的所缘产生千丝万缕的纠缠，直至忘了身心。

比如（1）想看电视，心会往外送，专注于电视屏幕的图像与声音，然后迷失去思维和造作，沉迷在情节里而忘记自己的身心。（2）吃到美食就沉迷于味道，直到忘记自己的身心。（3）想的时候，迷失到想的事情里，直到忘记自己的身心。（4）想要修行，就会送心去寻找：观什么所缘呢？直到忘了自己的身心。（5）当怀疑自己所修的是否正确，就会迷失在分析和思维各种因果中，直到忘记自己的身心等等。

心沉浸在所缘有几类状况：如果是普通所缘，就会走神与发

呆；如果是好的所缘，就会生起满意和高兴；如果是不好的所缘，就会生起不满意或难过。

## 2. 打压自己与强迫自己的极端

最初，心首先生起想要修行的欲望，继而生起执著，跑去抓取所缘，抓取呼吸、手、脚、腹部、肢体动作、感觉、知者的心，甚至空。之后生起“有”<sup>①</sup>，即心的某些小动作，比如刻意去看、控制、紧盯专注、努力改变、改造心和所缘等等。然后，心会生起“生”<sup>②</sup>，即抓取心来“紧握”，让心生起苦——沉重、紧绷、僵硬、昏沉、迟钝、苦闷。因为正在实施的是在欲望驱使下的修行，这个欲望是苦生起的原因，也就是集谛。比如，一想到经行，就会送心去紧盯着移动的脚步，心和脚黏在一起，好像世界只剩下脚了。或是不盯着脚，而是盯着全身，以为盯着全身就等于有觉性地在觉知全身，那时的心会立即生起紧绷和憋闷。

注①②：分别指十二因缘“无明-行-识-名色-六入-触-受-爱-取-有-生-老病死苦”中的“有”和“生”。

应该明白：紧绷、沉重、苦闷、僵硬、昏沉、迟钝的心，是属于不善心。

另外，如果按照奢摩他的原则去正确实践，那么紧盯着身或心也不会感到憋闷。心反而比平时的状态更快乐、更宁静，虽属改造，但属于改造成善心。先进行这样的改造也可以，之后再慢慢切换到毗钵舍那的修行，这同样称为走对了路。它适合于奢摩他型的人，而不能归于打压自己、让自己受苦的毫无意义的苦行范畴。

总之，可以自我审视那些状况：何时忘了自己的身心，何时就步入迷失的极端；何时心与所缘黏成一个整体，生起沉重、紧绷、僵硬、迟钝、苦闷，就步入打压自己的极端。但是如果对于心的这些状况并未精熟于觉察或是无法觉察到，就需要继续追随明眼善知识。

## [ 柒 ] 如何走上中道？

如果已经知道自己正走在两条极端之道上，该如何从极端的道路中跳脱出来步入中道呢？

首先需要明白：中道就是如实地觉知名色（身心）；而走上两个极端时，无法如实地觉知名色（身心）。在迷失的时候，无法觉知到名色（身心）；在打压身与强迫心的时候，也不能如实地觉知名色（身心）。

如果认识正确的路，就不会误入歧途；或者，如果认识歧途，就会走上正确的路。因此，步入中道有两个方式：

一、认识正确的路。经由学习来认识名色（身心）的状态或境界，通晓如实觉知名色（身心）的方法，即知道如何修习毗钵舍那——有觉性地觉知名色呈现的各种状态或境界，而且要有正定，也就是在觉知名色时，心是安住的，且具备洞见名色（身心）三法印的智慧。认识了正确的路，就不会走上歧途。

二、认识错误的路。也就是认清两个会障碍我们了知名色（身心）实相的极端。一旦不迷失于岔路，就会自动步入正途。

方法如下：

## 1. 认识正确的路

在起步阶段，要学习经典理论，先认识名色（身心）的诸种状态或境界。名色的境界或状态共有72种：心1种、心所52种、真正的色18种、涅槃1种。之后再观察呈现在自己身心的种种名色状态或境界。当真的看见那些状态或境界并且牢记它们，才称为已经认识那种类型的名色。

何时真的看见那些状态或境界，何时心就会快速地醒来一刹那，从极端的路上跳出来而步入中道。接下来，以醒来的心紧随着持续而如实地觉知那些境界或状态，以修习毗钵舍那。那些境界或状态会自动而清晰地呈现三法印。

对于并不希望以学习《阿毗达摩》开始上路的人，还有另一条路——精进地观察呈现在自己身心的诸种名色境界或状态。慢慢地认识它们，一次一种或两种。虽然这无法像学习经典那样全面了解，但是同样可行。

## 2. 认识错误的路，并且及时知道走错路的心

对于不喜欢学习经典的修行者，有另一种简单的方法帮助我们 从极端中跳脱出来，生起觉知与觉醒的状态，能够进一步如实觉知名色（身心）。这就是——及时知道走错路的心，心就会自动契入正确的路。

一开始先要知道迷失去随顺烦恼习气的那个极端。心的常态就是整天在迷失，不迷失于看就迷失于听，不迷失去听则迷失去想等等。不用竭力阻止心的迷失，而是当生起迷失的状态，就要及时知道。知道迷失的一刹那，心会生起一瞬间的“觉知自己”，然后再次迷失于其他所缘。修行者的职责仅仅是持续地及时知道心的迷失，“觉知自己”将会频繁生起直至如链。随着“觉知自己”频率地增长，最后觉性与智慧将会自动明白“觉知自己”的心的状态与特性。之后心会持续地觉知自己——迷失只生起极短的片刻，就能及时知道，迷失当即灭去。仅仅只需及时知道心的迷失，而无需做别的什么。一旦心不迷失，就能了知胜义谛所缘——名色的实相。至于迷失的心，仅能知道世俗谛所缘——那些源自于记忆与思维所生的梦幻泡影。

打压自己是比迷失或走神更难跳脱的状态。很多时候，即便知道正在紧盯或呵护着所缘，心也往往无法从紧盯之中松脱，尤其是黏着于奢摩他的人。即便知道正在紧盯，有时也无法松脱。出路就是——何时心呈现紧盯的状态，要及时知道紧盯，而且以保持中立的心知道——没有想从中松脱的欲望，心才会自行跳脱。如果依然想要修行或想要从中松脱，哪怕只有一点点残留的意欲，心都不会松脱。而往往会演变成含有嗔心的紧盯——何时才能从紧盯中松脱呢？

心不走神也不紧盯，就能觉知名色（身心），而无需呵护、紧盯、打压等种种对治，名色（身心）将会立即显露真容——呈现三法印。

及时知道心迷失或走神，以及紧盯专注的状态，属于及时知

道名色境界或状态中的——心。同时，也是为了让“觉知自己”生起的善巧方便。事实上，无论心觉知名色（身心）的哪个状态，只要觉性能够正确觉知到真正的境界或状态，必会在瞬间生起包含觉性和正定的“觉知自己”。心同样会从两个极端中跳脱出来，步入中道。

基于上述原因，选择符合自身根器的名色中的任一对象作为禅修所缘，都是可行的。比如，身念处的所缘有：呼吸、行住坐卧、身体的运动状态、四大。受念处的所缘有：身和心两方面的感受，包括引诱五欲的感受以及不引诱五欲的感受。心念处的所缘有：善心，不善心。法念处的所缘有：五盖和四圣谛等等。只要持续地紧随着觉知名色（身心）所缘，别走神太久，也别跳进去紧盯、专注、呵护，或是打压心和所缘，或是迷失去想那个所缘。如果这样练习，觉性、正定和智慧就会有次第地提升，直到最后体证道、果、涅槃。

另外，争论何种禅法更殊胜或是哪个法脉更好，都是不该出现在修行圈的状况，也不可能发生于已经系统而完整学习了佛陀教导的人当中。因为我们要懂得选择适合自己秉性或根器的禅法：欲贪型的人应该选择身念处或受念处，应该先透过修习奢摩他让心安住，然后用安住的心紧随着如实觉知身体或感受；至于念头、思维型的人，应该选择心念处或法念处，而无需先修禅定，可以直接紧随着觉知心或法，仅仅只要一段时间、一段时间地修习宁静来让心休息就够了。

因此，非常重要的一项是：选择适合自己的禅法——会让觉性和正定常常生起，同时也知道正确觉知所缘的方法，不迷失到任

何一个极端。比如：（1）如果要觉知身体，就不要忘了身体而去找别的所缘；也不要迷失去想和身有关的内容；也别去紧盯身体。（2）如果要觉知感受，就别忘了感受而迷失去找别的所缘；别迷失去想和感受有关的内容；也别去紧盯感受。（3）如果要觉知心，别忘了心而迷失去找别的所缘；别迷失去想和心有关的内容；也别去紧盯心。如果能这么做，在不久的将来便会收获成果——离苦。因为我们没有迷失去到两个极端。



## [捌] 心觉知自己 ——不走神且不紧盯的状态是如何的？

很多人在修行一段时间后生起疑问：不知道自己的觉知是否正确。只有正确了，才能够紧随着觉知名色（身心），以便生起中道的智慧。

检验“觉知自己”是否正确的方法如下：

### 1. “觉知自己”是否是自行生起

“觉知自己”自行生起，是源自于及时知道自己的名色，还是源自于刻意或努力地去“觉知自己”？如果觉性是因为及时知道名色而自行生起，就没问题。比如，正在走神想某事，然后觉性生起——知道走神了；或是正在生气，然后觉性生起——知道生气了，这往往是生起了真正的“觉知自己”。

而如果不知道当下的身心正处在何种状况——自己的身体是如何的，不知道；自己的心是如何的，也不知道，只是猛然想到应该修行，却并不知道当下的身心所处的状况，因而生起了“想要知道”，然后刻意觉知身或心，这就不是真正的觉性。

只有当觉性是由于牢记名色（身心）的状态或境界而自行

生起的，才是真正的“觉知自己”。

## 2. 在觉知自己的时候，心是善还是不善

在觉知自己的那一刻，心是善还是不善？如果是善心，说明生起的“觉知自己”是真的。善心是轻松、柔软、敏捷、灵敏、未被烦恼习气和五盖所染污的，在觉知所缘时，是老老实实的，没有跑进去干扰。

而如果心是不善的，则会沉重、紧绷、僵硬、昏沉、迟钝、被烦恼习气和五盖控制，或是努力想进去干扰心和所缘，这样的“觉知自己”就不是真的。

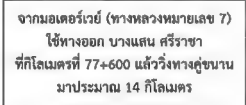
[ 玖 ] 一旦能够觉知自己，接下来要做什么？

当心生起了“觉知自己”之后，修行人的职责就是用那个“觉知自己”的心去修习毗钵舍那——有觉性地觉知当下正在呈现的色法，以及有智慧地照见那个色法的特性是三法印；或者有觉性地觉知刚刚灭去的“余温尚存”的名法，以及有智慧地洞见那个名法的特性是三法印。

这样才能按照佛陀的教导步入毗钵舍那的修行——如实照见名色（身心），直至最终体证道、果、涅槃，彻底抵达苦的止息。

2005 年 5 月 13 日

泰国解脱园寺地址





更多法宝资讯

Website: <https://www.dhamma.com/zh/>

Youku: <https://i.youku.com/dhammadotcom>

YouTube: <https://www.youtube.com/dhammadotcom>

WeChat: tgczc

Email: [media@lptf.org](mailto:media@lptf.org)



扫描二维码

进入泰国四念处禅修平台

《唯一路》系列之一  
隆波帕默尊者 著  
泰国禅修之窗 译  
法宝免费结缘



唯一路

是唯有佛陀才能发现的唯一之路

从六道轮回直驱涅槃的唯一之路

带领修行者抵达涅槃的唯一之路

只能独自前行的唯一之路

唯一仅存在于佛教的路

抵达终点后不会再返回的唯一之路

起点因人而异，抵达相同终点——涅槃的唯一之路

